

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 04 भाग 04, (सितम्बर, 2024)
पृष्ठ संख्या: 55-58

मोरिंगा: स्वास्थ्य और पोषण का चमत्कारी पौधा – हर घर के लिए एक वरदान



डॉ. सरोज देवी, डॉ. धीरज पंघाल, पवन कुमार,
सुरेंद्र मित्तल रवि एवं डॉ. प्रीति मलिक
कृषि विज्ञान केंद्र, जींद
चौधरी चरण सिंह हरियाणा
कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, भारत।

Email Id: – saroj.308@gmail.com

भारत में मोरिंगा (सहजन) का उत्पादन बड़े पैमाने पर किया जाता है, विशेष रूप से दक्षिणी राज्यों में। तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, महाराष्ट्र और गुजरात जैसे राज्य मोरिंगा उत्पादन में प्रमुख भूमिका निभाते हैं। भारत में लगभग 1.5 लाख हेक्टेयर भूमि पर मोरिंगा की खेती होती है, और हर साल लगभग 2.2 से 2.5 मिलियन टन मोरिंगा की फलियाँ (ड्रमस्टिक) का उत्पादन होता है। तमिलनाडु राज्य में 70% से अधिक मोरिंगा का उत्पादन होता है, जहां मदुरै, डिंडीगुल और करूर जैसे जिले प्रमुख उत्पादक क्षेत्र हैं। आंध्र प्रदेश में नेल्लोर और कडप्पा जिले मुख्य उत्पादक क्षेत्र हैं, जबकि कर्नाटक में चित्रदुर्ग, बेल्लारी और धारवाड़ जिले मोरिंगा के प्रमुख उत्पादक क्षेत्र हैं।

मोरिंगा की खेती न केवल पोषण और स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह किसानों के लिए आर्थिक लाभ का भी एक महत्वपूर्ण स्रोत है। इसकी उपज तेजी से होती है और इसका उत्पादन लागत-प्रभावी होता है। मोरिंगा के पत्तों का उपयोग जैविक खाद के रूप में किया जाता है, जो मिट्टी की उर्वरता को बढ़ाता है और

जल संरक्षण में सहायक होता है। इसके पत्तों और फलियों का स्थानीय बाजारों में विक्रय होता है, जिससे किसानों को नियमित आय प्राप्त होती है।

भारत मोरिंगा उत्पादों का प्रमुख निर्यातक है। मोरिंगा पाउडर, तेल, और बीजों की मांग वैश्विक बाजार में तेजी से बढ़ रही है। भारत से मोरिंगा उत्पादों का निर्यात अमेरिका, यूरोप, जापान, और ऑस्ट्रेलिया जैसे देशों में होता है, और इसका निर्यात पिछले कुछ वर्षों में 30-35% की वार्षिक वृद्धि दर से बढ़ रहा है। इस तरह, मोरिंगा की खेती और उत्पादन भारतीय कृषि में एक प्रमुख स्थान बना रही है और इससे न केवल स्थानीय बल्कि वैश्विक स्तर पर भी लाभ प्राप्त हो रहे हैं। मोरिंगा, जिसे हिंदी में सहजन, सेंजन या ड्रमस्टिक के नाम से भी जाना जाता है, एक बहुउपयोगी पौधा है।

यह पौधा अपने अद्वितीय पोषक गुणों और स्वास्थ्य लाभों के लिए प्रसिद्ध है। विशेषकर दक्षिणी और पश्चिमी भारत में, मोरिंगा की खेती और इसके विविध उपयोगों का व्यापक प्रचार किया गया है। आइए, इस

पौधे के विभिन्न पहलुओं और इसके फायदों पर विस्तार से चर्चा करें।



पोषण का खजाना

मोरिंगा के पत्ते, फूल, फल और बीज सभी पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो इसे एक सुपरफूड बनाते हैं।

विटामिन्स:

मोरिंगा के पत्तों में विटामिन A, C, और E की प्रचुर मात्रा पाई जाती है, जो एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करते हैं। ये विटामिन हमारे शरीर को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाते हैं और त्वचा, आंखों और इम्यून सिस्टम को स्वस्थ बनाए रखते हैं।

मिनरल्स: मोरिंगा में कैल्शियम, पोटेशियम, आयरन, और मैग्नीशियम जैसे मिनरल्स की उच्च मात्रा होती है। कैल्शियम हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाता है, जबकि पोटेशियम हृदय और मांसपेशियों के कामकाज में सहायक होता है।

प्रोटीन: मोरिंगा के पत्तों में प्रोटीन की मात्रा बहुत अधिक होती है, जो इसे एक बेहतरीन शाकाहारी प्रोटीन स्रोत बनाती है। इसका सेवन करने से शरीर को सभी आवश्यक अमीनो एसिड मिलते हैं।

स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद

मोरिंगा के विभिन्न हिस्सों का आयुर्वेद में प्राचीन काल से उपयोग किया जा रहा है।

डायबिटीज में लाभ: मोरिंगा के पत्तों का रस रक्त शर्करा को नियंत्रित रखने में सहायक होता है। इसमें मौजूद एंटी-डायबिटिक गुण रक्त में शुगर लेवल को नियंत्रित करते हैं, जिससे डायबिटीज के मरीजों को लाभ मिलता है।

त्वचा और बाल: मोरिंगा का तेल त्वचा की समस्याओं जैसे एक्जिमा, एक्ने और रूखी त्वचा के इलाज में बेहद फायदेमंद है। यह त्वचा को हाइड्रेट करता है और उसमें नमी बनाए रखता है। बालों के लिए भी यह तेल एक उत्कृष्ट उपचार है, जो बालों के झड़ने को कम करता है और बालों की सेहत को सुधारता है।

सूजन और दर्द: मोरिंगा में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो जोड़ों के दर्द, गठिया और अन्य प्रकार की सूजन को कम करने में मदद करते हैं। इसके पत्तों का रस या पाउडर सूजन में आराम देता है।

कृषि में उपयोग

मोरिंगा की खेती विशेष रूप से शुष्क और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों के लिए उपयुक्त है, क्योंकि यह कम पानी में भी आसानी से पनपता है।

मिट्टी की उर्वरता: मोरिंगा के पत्तों का उपयोग जैविक खाद के रूप में किया जा सकता है, जिससे मिट्टी की उर्वरता में सुधार होता है। इसके पत्तों में ऐसे पोषक तत्व होते हैं, जो मिट्टी को समृद्ध बनाते हैं और फसलों की पैदावार को बढ़ाते हैं।

जल संरक्षण: मोरिंगा के पौधों की जड़ें गहराई तक फैलती हैं, जिससे मिट्टी में नमी बनाए रखने में मदद मिलती है। इसके कारण, यह पौधा सूखे के दौरान भी जीवित रह सकता है और जल संरक्षण में सहायक होता है।

फसल उत्पादन: मोरिंगा की पत्तियों का उपयोग खाद के रूप में करने से मिट्टी में आवश्यक पोषक तत्वों की मात्रा बढ़ती है, जिससे फसलों की गुणवत्ता और उत्पादन में सुधार होता है।

व्यंजनों में उपयोग

मोरिंगा के पत्तों और फलों का उपयोग विभिन्न प्रकार के व्यंजनों में किया जा सकता है।

सूप और सलाद: मोरिंगा के पत्तों को सूप, सलाद और सब्जियों में डाला जा सकता है। इनके स्वाद में एक अनूठी ताजगी और पोषण की मात्रा जुड़ जाती है। मोरिंगा पत्तों का उपयोग करके तैयार किया गया सूप न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि अत्यधिक पौष्टिक भी होता है।

स्मूदी और जूस: मोरिंगा पाउडर को स्मूदी, जूस, और शेक में मिलाकर पीने से यह उसके पोषक तत्वों को बनाए रखता है। इसका उपयोग करने से शरीर को आवश्यक विटामिन्स, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स मिलते हैं।

चाय: मोरिंगा की चाय तैयार करना बेहद आसान है। इसके पत्तों को उबालकर, शहद और नींबू के रस के साथ मिलाकर पीने से यह स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होती है और शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है।

आर्थिक लाभ

मोरिंगा की खेती किसानों के लिए एक लाभदायक उद्यम बन सकती है।

बाजार में मांग: मोरिंगा के पत्तों, फूलों, फलों, और बीजों की बाजार में बढ़ती मांग है। इसके विभिन्न उत्पाद जैसे मोरिंगा पाउडर, तेल और चाय की अच्छी खासी कीमत मिलती है, जिससे किसानों की आय में वृद्धि होती है।

निर्यात: मोरिंगा उत्पादों का निर्यात भी एक अच्छा विकल्प है। वैश्विक स्तर पर इसके स्वास्थ्य लाभों को देखते हुए, मोरिंगा उत्पादों की मांग लगातार बढ़ रही है। यह किसानों को अतिरिक्त आय अर्जित करने का एक अवसर प्रदान करता है।

स्थानीय बाजार: मोरिंगा उत्पादों की बिक्री स्थानीय बाजार में भी अच्छी होती है। इसके पत्तों, फलों और पाउडर की बिक्री से किसानों को नियमित आय मिलती है, जिससे उनके जीवनस्तर में सुधार आता है।

मोरिंगा (सहजन) का वर्तमान उपयोग ट्रेड वैश्विक रूप से महसूस हो रहा है जिसमें इसके पोषक लाभ और विभिन्न उपयोगों का महत्वपूर्ण योगदान है। यहाँ कुछ मुख्य ट्रेड्स शामिल हैं:

1. **पोषक पूरक:** मोरिंगा को कैप्सूल, पाउडर, और चाय के रूप में पोषक पूरक के रूप में लिया जा रहा है। इसकी उच्च विटामिन, खनिज, और प्रोटीन सामग्री के लिए इसे स्वास्थ्य-संबंधी उत्सुक उपभोक्ताओं के बीच लोकप्रिय बना रहता है।

2. **कार्यकारी भोजन:** इसे ऊर्जा बार, पेय, और नाश्तों में शामिल किया जा रहा है क्योंकि इसकी पोषण योग्यता। इन उत्पादों से उपभोक्ता नेचुरल, प्लांट-आधारित विकल्प की तलाश में हैं जो उनके आहार को सुधारने में मदद करते हैं।

3. **सौंदर्य और त्वचा देखभाल:** मोरिंगा का तेल, जो इसके बीजों से निकाला जाता है, कोसमेटिक्स में अपने मॉइस्चराइजिंग और जीवंत प्रोपर्टीज के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। यह लोशन, क्रीम, और हेयर केयर उत्पादों में उपयोग होता है जो प्राकृतिक सौंदर्य समाधान चाहने वाले उपभोक्ताओं को आकर्षित करते हैं।

4. **परंपरागत चिकित्सा:** उन क्षेत्रों में जहाँ पर मोरिंगा का परंपरागत उपयोग होता है, वहाँ इसे परंपरागत चिकित्सा में उपयोग किया जा रहा है। इसके एंटी-इन्फ्लेमेटरी, एंटी-ऑक्सिडेंट, और एंटीमाइक्रोबियल गुणों के कारण इसे विभिन्न रोगों के इलाज में महत्वपूर्ण माना जाता है।

5. **कृषि में उपयोग:** मोरिंगा की खेती विशेष रूप से सूखे और अर्ध-सूखे क्षेत्रों के लिए उपयुक्त है, क्योंकि यह कम पानी में भी आसानी से पनपता है और तेजी से बढ़ता है। इसकी उपज तेजी से होती है और इसका उत्पादन लागत-प्रभावी होता है।

6. **वैविध्यिक लाभ:** इसकी तेजी से बढ़ने और गहरी जड़ी वाली प्रणाली के कारण, मोरिंगा को पुनर्वासन योजनाओं और मृदा अपघात से लड़ने में महत्वपूर्ण माना जाता है। इसके पत्ते हरी खाद के रूप में उपयोग किए जा सकते हैं, जो मृदा को पोषक तत्वों से समृद्ध करते हैं।

7. **वैश्विक व्यापार और निर्यात:** मोरिंगा के उत्पाद वैश्विक रूप से व्यापार हो रहे हैं, जैसे कि भारत, फिलीपींस, और अफ्रीका में उत्पादकों के रूप में। यह व्यापार ग्रामीण क्षेत्रों में आजीविका समर्थन करता है और इसकी खेती और प्रसंस्करण से जुड़े आर्थिक अवसरों को प्रोत्साहित करता है।

इस तरह, मोरिंगा के वर्तमान उपयोग के ट्रेड इसे एक बहुउपयोगी पौधा बनाते हैं जो स्वास्थ्य, पोषण, और स्थायी विकास के लक्ष्यों को पूरा करने में मदद करता है।

निष्कर्ष

मोरिंगा एक अद्भुत पौधा है जो स्वास्थ्य, पोषण, और कृषि के क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। इसके उपयोग से न केवल स्वास्थ्य में सुधार होता है, बल्कि यह आर्थिक लाभ भी प्रदान करता है। मोरिंगा की खेती और इसके उत्पादों का उपयोग बढ़ाने पर जोर देना चाहिए, ताकि हम इसके सभी फायदों का अधिकतम लाभ उठा सकें।